

食育を

担う

12

幼児こそ「健脳食」を

「健脳食」の給食を出す幼児教育施設を訪ねた。

ご飯、梅干し、筑前煮、ほうれん草のおひたし、みそ汁。京都市の「京都幼児教室」が開設する全日保育クラス「京都きらら学園」で、3日に出された給食のメニューだった。

翌日の献立も、ご飯、納豆、豆腐のあんかけ、厚揚げ大根煮、みそ汁。子供が好きなカレーやシチューは月1回出る程度で、肉類は鶏肉ぐらい。基本的に、大豆、海藻類、野菜を使った和食メニューが続く。週5日のうち水曜だけは弁当持参になるが、弁当もできるだけ和食中心になるよう、保護者に働きかけている。給食のご飯は五分づきの

教育ルネサンス

No.358



をき子後さ
食都の園(左本
給京学(熊本
食る園)方
脳食ら
健食ら
食供
食方
ら方
ら方
ら方
ら方

玄米と麦を7対3で混ぜており、かみ込みがある。おやつにも、カルシウムをたくさん含んだ、いりごが毎日出る。よくかむことが脳の発達につながるからだ。クラスは現在、1歳児から5歳児まで84人。基本的にメニューは同じで、1990年の開設当初から、幼児の発達に欠かせない栄養素を考慮した「健脳食」を提供してきた。給食費は週5回通園だと月9240円。公立小学校の平均額の2倍以上になる。教室は、国立や私立小学校入学の対策講座でも知られ、大脳生理学に基づく教育を掲げている。

「学習の前には体づくりが



大切だ。例えば、カルシウム不足だと姿勢が保てず、人の話もちゃんと聞けない。家庭でもジュースや甘いものを取り過ぎないよう話し、付き添いのお母さんたちがすぐお菓子をあげてしまうのを見ると、果物やおにぎりにしませんかと声をかけてます」

代表の熊本マリ子さん(57)が力説する。

3〜5歳児約320人が通う、さいたま市の私立浦和めぐみ幼稚園は、食育を大きな柱に掲げ、2年前に園内に調理施設を設立して以来、和食を基本とした「健康食・健脳食」の給食を提供するようになった。やはり、普通の給食よりは割高になる。

同日の朝に精米し、発芽玄米か、南米産の穀物「キヌア」を混ぜて炊き上げる。精米は当初七分づきだったが、現在は九分にまで引き上げた。子供には、香りがいいと好評です。白米を食べても物足りないと言っていたと副園長で調理室所長の野口よし子さん(65)。米以外の食材や調味料も、無農薬、無添加のものにこだ

わる。「本物の素材は味と香りがよく、味付けを薄くすることで、それが生かされる。子供は味に敏感なので、よく分かるのです」

子供の朝食習慣 厚生労働省の2005年度乳幼児栄養調査によると、1〜3歳の約2200人のうち約1割に朝食を取らないときがあり、ほとんど食べない子供も2%いた。ほぼ毎日朝食を取る母親の場合、朝食を取らないことのある幼児の割合は6%だが、母親がほとんど食べない場合は29.8%。また、午後10時以降に寝る子は欠食の割合が高かった。

予備校に推薦入試枠

は5人を予定している。着手している。早稲田塾は東京、神奈川で13校を展開。10年ほど前APUと早稲田塾も、動機付けを明確にした大学選入学者が多いこともあって育を施されることになる。